Декември 2011 г.; година I; брой 9 (9); Безплатен вестник
ТИРАЖ 100 000 БРОЯ

ВЕСТНИК ФРАМАР

Актуалното и полезното от света на здравето!
www.framar.bg

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Д-р Розалина Петрова: Чудесата се случват
Да преживеем Коледа- Калин Терзийски
на стр. 2

Хранене през бременността
Маска против косопад
на стр. 3

Голямото коледно преяждане...
Естествени масла за здраве и красота
на стр. 4

Странични ефекти на камфора...
на стр. 5

Коледните пости
Лекарски кабинети
на стр. 6

Каква е възрастта на Вашето тяло
на стр. 7

Витамин К2 - за здрави кости и силно сърце
на стр. 8

ВЕСТНИК ФРАМАР

Редакционен екип:
Ивайло Тончев - главен редактор
0879/611 100
журналисти:
Деница Никова
Ина Танева
Адрес:
Стара Загора 6010
кв. "Три чучура - юг" 105
Телефон:
042/605 106
Електронна поща:
vestnik@framar.bg
Skype: framar.media
Издава: ФРАМАР ООД
Предпечат:
Белжи РЕКЛАМЕН ЦЕНТЪР
042/620 111 • 0888 73 84 67
www.belji.eu

„Има два начина да изживеете живота си. Единият е да мислите, че чудесата не съществуват, а другият е да вярвате, че всяко нещо е чудо." Алберт Айнщайн

Чудото на Коледа

Вие сте скептик? Или може би фаталист? Вярвате в невероятното или намирате вярата в необяснимото за невероятна. Без значение дали се уповавате само на онова, което можете да докоснете, или всяка Коледа отправяте съкровените си желания към звездите, едно е сигурно – вярвате.
„Фрамар" избра да Ви подари за Коледа среща с двама от доказалите се специалисти в областта на медицината. Това са хората, които посрещат и изпращат живота, които усещат човешките съдби между пръстите си, които не просто вярват, но участват в създаването на чудеса.

Доц. д-р Янко Илиев е началник на Клиниката по токсикология към УМБАЛ „Свети Георги" – Пловдив. Член е на Български лекарски съюз, Първа частна лекарска асоциация, Дружеството на интернистите и Асоциацията на клиничните токсиколози в България.

Съществува ли понятието „чудо" в медицината?

Първо трябва да дадем определението на чудо – според общоприетото понятие това е необикновено, свръхестествено явление, както и нещо поразително, което удивлява със своята изключителност и необичайност. Обикновено предизвиква изключително учудване, смущение, възхита, а нерядко и притеснение, поради необичайността и редкостта на явлението.

И когато научните знания не са достатъчни да дадат разумно и логическо обяснение на фактите, то мистиката и религиозният привкус незабавно заемат освободената територия. Така от хилядолетия се подхранват историите за чудеса, които най-вероятно са били проява на едни по-екстремни, по-редки и необичайни качества и характеристики на хора и явления.

Медицината не може да остане настрана от общите процеси и най-вече в медицината живите системи – хората, реагират автентично, индивидуално към факторите на средата с активности, които са екстремни, странни и почти равностойни на чудо.

Може ли „чудото" в медицината да бъде обяснено по научен начин?

В тесния смисъл на понятието „чудо", да, то може да бъде необичайна проява на заболяване, необичайно излекуване от болестно състояние, необичайно протичане на заболяване – т. нар. медицинска казуистика. В своя дългогодишен опит практикуващи медици срещат множество такива случаи, в които така обяснените по-горе характеристики почти изпълват понятието за „чудо". Чудото наистина по този начин съществува, особено когато се съчетаят странни индивидуални характеристики, обстановка, нови и по-малко познати методи на лечебно повлияване и нерядко щастливият шанс – „пръстът на съдбата", щастливото съвпадение. Тогава резултатите са странни и щастливи за страдащия. Ако обаче хората имат и друг мироглед, освен научния, а при повечето е така, те търсят обяснения в мистичното, в ритуала, в Божията намеса, ако искате – и в сатанинската изява.

Трябва да отбележа обаче по-твърдо убеждение, че голият материализъм и вяра във физическите възможности на човека, за да може чудото на изцелението да се случи, не са достатъчни. Както нищо на света не е еднопосочно и единствено, а има своята противоположност в същите измерения и обеми някъде другаде близко до нас, то така и за всеки страдащ е необходимо и значително количество вяра. Вярата помага на лекаря и на пациента. Лекарят вярва в своите технически умения и знания и във възможността да ги отдаде и го прави по най-добрия начин. Пациентът трябва да вярва, че ще получи най-доброто лечение. И когато има повечко шанс, късмет и обективните условия са подходящи – медицинското „чудо" се случва.

Случвало ли Ви се е по време на Вашата практика като лекар или в поверено Ви лечебно заведение? Ще ни разкажете ли за това?

Спомням си редица случаи, в които предварителните прогнози за протичане на заболяването се опровергават от фактическото развитие на болестта и оздравяването се случва, макар и за малко по-дълъг период от време.

Няма да забравя случая с едно младо и много красиво момиче от пловдивско село. Тя постъпи преди няколко години в Клиниката по токсикология след отравяне с наркотични средства, в резултат на това изпадна в състояние на будна кома.

Спасихме живота й и направихме всичко възможно да подобрим здравето й, но за последващия етап истинска промяна не настъпваше.

В търсенето на други средства за лечение попаднахме на едни химически лекарства, неизвестни все още в България - руски лекарства, които пък съвпаднаха като приложение и с едни по-непознати у нас рехабилитационни и масажни техники.

Няма да забравя как в резултат на нововъведените средства по време на мое нощно дежурство в състоянието на момичето настъпи рязка промяна към по-добро. Процесът на "пречупване" започна. Изписахме я на инвалидна количка, но значително подобрена. Продължихме да следим състоянието й и след това - тя никога не възвърна предишната си красота и дееспособност и остана трайна грижа за родителите си, но видяхме с очите си нещо, което не познавахме до този момент в медицинската си практика.

Какво е да празнуваш Коледа или Нова година в болница?

В повечето случаи това е тъжно тържество - няма как, каквито и грижи и усмивки да даряваш, не можеш да изхвърлиш страданието, но когато си професионалист, топъл и добронамерен медик, то сякаш християнската доброта лекува и чрез тебе.

Вашето пожелание за читателите на „Фрамар„?

Пожелавам на читателите ви да вярват в българските медици. Болшинството от нас са честни професионалисти с богата душевност и човеколюбие.

Научете се да ги познавате! Весели празници!

Д-р Николай Христов

е акушер-гинеколог и онколог. Той е началник на Акушеро-гинекологично отделение и управител на Първа частна МБАЛ „НиаМед" - Стара Загора.

Д-р Христов, съществува ли понятието „чудо" в медицината?

В медицината не може да съществува понятие като „чудо" тъй като тя е наука, която е подчинена на знания, потвърдени с практически опит и доказателства. Характерът на всеки лекар се формира отчасти благодарение на факта, че огромната отговорност за човешкия живот ни задължава да се доверяваме изключително на науката медицина и да работим винаги съгласно законите, които гарантират – по силата на опита – вземането на най-правилните решения в кризисни за здравето на пациентите ни ситуации.

Това обаче не означава, че ние, лекарите, не вярваме в чудеса и не ги желаем – напротив, ние най-много от всички мечтаем за чудеса в медицината, които да подпомагат работата ни.

Може ли „чудото" в медицината да бъде обяснено по научен начин?

Майката Природа е създала човешкия организъм съвършен. Съвършени са шевовете на черепната кутия, които са естествени, съвършено е действието на всеки един орган в човешкото тяло. Неговата сложност и нанонивото, на което функционират правилно всички клетки, са сами по себе си чудо.

Вярвам, че когато в медицинската практика се документира необяснимо позитивно действие върху болни органи, то е резултат от закони, все още неоткрити от науката. Но това също е чудо, тъй като не знаем процесите, които са активирали това необяснимо за нас самоизлекуване.

Продължава на Стр.8

Адреси на аптеки Фрамар:

гр. Стара Загора
ул. „Х. Д. Асенов" 115, работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 620-923
ул. „Отец Паисий" 92, работно време: 24 часа.; телефон: 042/ 605-100
ул. „Патриарх Евтимий" 130, работно време: 08.00-22.00 ч..; телефон: 042/ 605-109
кв. „Железник", ул „Младост", работно време: 07.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 605-101
ул. „Патриарх Евтимий" 81, работно време: 24 часа; телефон: 042/ 605-103
ул. „Хан Аспарух" 25, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 042/ 650 009
ул. „Свети Княз Борис" 110, работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 230 079
ул. «Генерал Столетов» 113; работно време: 08.00-20.00 ч.; телефон: 042/ 623 287 /аптеката работи с НЗОК и със зелени рецепти/

гр. Сливен
ул. „Мур" 2, работно време: 24 часа.; телефон: 044/ 675-100

гр. Свиленград
ул. „Г. Кирков" 1 б, работно време: 24 часа.; телефон: 0379/ 719-91

гр. Гълъбово
ул. „ Тунджа" 2, работно време: 08.00-24.00 ч.; телефон: 0418/ 62 100

„Коледа е това време в годината, когато ни хваща носталгия по дома, дори когато сме си вкъщи." Карл Нелсън

Д-р Розалина Петрова: Чудесата се случват

На Коледа, когато чашите весело звънят, когато разопаковаме подаръци и прегръщаме близките си, едва ли се сещаме, че бихме могли да преживеем и друга версия на този празник. Едва ли забелязваме тъгата в очите на някого до нас, едва ли помисляме за самотния ни съсед, който празнува по най-тъжния възможен начин на света – сам.

До какво води самотата на Коледа, как да разпознаем депресията и кога да потърсим професионална помощ? На въпросите ни отговаря д-р Розалина Петрова.

Представете се за читателите на „Фрамар".

Казвам се Розалина Петрова и съм психиатър и психотерапевт.

Нека в началото да обясним какво е депресия?

Депресията - това е промяна в емоционалното състояние на човека и промяна в неговото настроение. Най-общо казано - когато настроението на човек е потиснато, когато обичайните неща, които преди са му доставяли радост и удоволствие, престанат да се преживяват като такива, когато се блокират емоциите, тоест човек не може да изпитва радост, когато по-трудно се осъществяват социалните контакти и когато тези контакти натоварват личността, когато грижата за личната хигиена и външния вид става с много голямо усилие.

Коледните празници са едни от най-красивите и очаквани през годината, но в същото време често са причина за депресия, неудовлетвореност. На какво се дължи това?

Коледа е времето, в което човек се събира с близките си, това е един топъл семеен празник. И когато човек няма такова обкръжение, примерно, ако е изгубил семейството си, ако децата му са далеч от него, това е предпоставка за депресия. По Коледа стават и най-много самоубийства на самотници.

Натоварва ли фактът, че не можем да си позволим да купим скъпи подаръци за близките си, че не можем да си позволим да си подарим за празника пътуване до приятно място?

Не мисля, че това би могло да бъде причина за депресия. Хората усещат вътрешно, че смисълът на Коледа не е в подаряването на много и на скъпи подаръци, а в съпреживяването на празника с близки хора. Празникът трябва да се съпреживее с някого, да се сподели с някого.

Много жени в желанието си да направят празника идеален, се подлагат на излишен стрес. Какво бихте ги посъветвали?

Досега никой не ми е споделил оплакване, че във връзка с приготовленията за Коледната трапеза, се чувства много уморен или депресиран. Мисля дори, че точно това е най-хубавото на празника – самата подготовка. Леката неразбория вкъщи, празничната суетня, повечето хора – това също е част от топлината на празника и не е причина за стрес.

Каква е степента на тази депресия? Кога трябва да се потърси професионална помощ, какви са симптомите на състоянието, изискващо професионален съвет?

Освен всичко, което изброих в началото, мога да добавя и усещането за изоставеност, усещането за ненужност, усещането за ощетеност от факта, че не може да се преживее една пълноценна Коледа. При наличието на тези симптоми, човек трябва да потърси специализирана лекарска помощ.

А изобщо търси ли се професионален съвет при подобни състояния?

Искрено се надявах през последните години това наистина да започне да се случва, но не. Българската традиция е такава, че цитирам „трябва да си много, много луд", за да отидеш на психиатър. Хората не търсят нашата помощ, все още смятат това за нередно, за обидно, за стигма, стигма означава белег. Повечето смятат, че тези проблеми ги белязват като по-непълноценни и затова се опитват да ги прикриват. Разбира се, зависи от мирогледа, от нагласата на човека, има такива, които при проблеми, с които не могат да се справят, търсят нашата помощ, за да могат да продължат напред и да се радват на живота.

Може ли депресията да отключи и други състояния?

Има една статистика, която не е българска и според която в регионите с добра мрежа от психотерапевтична помощ, заболеваемостта от телесни болести е с 30 процента по-ниска от останалите. Състоянието на духа и страданието на душата се отразяват върху функционирането на тялото. Ние ги наричаме психосоматични заболявания и това са например голяма част от хипертониите, язвата на стомаха, бронхиалната астма...

Необходимо ли е да вярваме в красиви лъжи, за да бъдем щастливи, както например децата вярват в дядо Коледа?

Аз все още, въпреки че съм човек разумен и отдавна не съм дете, вярвам, че по Коледа се случват чудеса. Всичко е до нагласата, която имаме. Забелязала съм, че по Коледа хората стават по-добри, по-толерантни, по-прощаващи, по-обичащи и готови да съчувстват. Може би причината е, че и те очакват да се случи чудо и това ги прави много по-отворени към другите.

Какво ще пожелаете за Коледа на нашите читатели?

Да вярват в чудеса! Пожелавам им коледни вълшебства, те наистина се случват, може би не точно тези, които сме очаквали, но, ако сърцето е отворено за тези вълшебства, ние ще започнем да ги забелязваме около нас! Чудесата се случват на тези, които вярват.

Психичното здраве

Психичното здраве не включва само това дали човек има сериозна психична болест, а и това как се чувства - дали се чувства комфортно, дали се чувства удовлетворен, каква е неговата самооценка. Според д-р Петрова по-голямата част от хората не се чувстват комфортно и именно това е причината за влошени междуличностни отношения, липсата на толерантност един към друг, любезност, отзивчивост и позитивизъм.

Препоръките на д-р Петрова

„Живеем трудно, работим интензивно, но в цялата тази ангажираност, ако човек се сети поне три пъти в седмицата да си каже - аз толкова много работя, толкова много се уморявам, заслужавам някаква награда. Да се награди сам себе си с нещо! Обикновено очакваме другите да забележат нашите усилия и да ни награждават. В това няма нищо лошо, но ако и другите са също толкова много ангажирани, въпреки че ни обичат, няма да се сетят, така както и ние не се сещаме да награждаваме тях. Човек трябва да се погрижи за себе си и тогава да очаква от другите. Малки награди всеки заслужава. Те са свързани с това, което всеки предпочита - 15 минути дрямка, един час разходка, хубав филм, но да знае, че това е неговото време и неговата награда за усилията, които полага."

Коледа

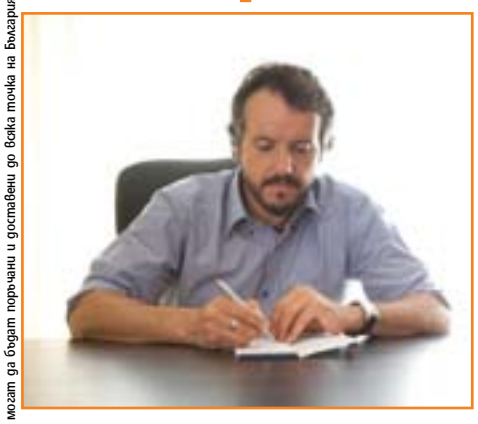
*На 25 декември християнският свят отбелязва един от най-големите църковни празници - **Рождество Христово /Коледа/**, на който се чества рождението на Божия син - **Исус Христос**. В народния календар **Рождество Христово** започва в полунощ с обичая коледуване. В него участват само мъже, които се наричат коледари. От полунощ до сутринта те обикалят домовете, пеят коледни песни с пожелания за здраве, щастие в семейството и богата реколта, а стопаните ги дарят с коледарски краваи, пари и различни храни.*

Пожелайте си нещо

Съществува предание, според което на Бъдни вечер небето се отваря и желанията се сбъдват!

На Коледа стават чудеса! Екипът на „Фрамар" Ви пожелава да откриете своето малко чудо, което да Ви води напред и да осветява дори най-тъмните пътеки в живота Ви. Нека здравето и късметът бъдат Ваши спътници. И не забравяйте да оставите едно отворено прозорче в сърцата си за хората, които Ви обичат! Весела Коледа и щастлива нова година!

Да преживеем Коледа



„Няма нищо по-тъжно от това да се събудиш в коледното утро и да осъзнаеш, че вече не си дете."

Ерма Бомбек

Спомняте ли си Коледите от детството? Спомняте ли си как покрай всички подаръци, които получавахме, забравяхме какво наистина сме искали и просто бяхме щастливи.

Коледите са хубави, когато си дете. Коледата от детството далеч не е това самотно време, случващо се понякога сега. Да преживееш Коледа като дете е като да оставиш шоколадовия бонбон бавно да се топи в устата ти. Уви, когато пораснем, Коледата често е най-обикновена хапка от реалността, която засяда на гърлото ни.

Причините за тъгата на Коледа вероятно са много, но мисля, че лесно можем да ги обединим в еднаединствена дума. Липса. Това е най-ужасната дума на света. Особено на Коледа.

Какво би могло да ни липсва?

Всичко би могло да ни липсва. Може да ни липсва човекът, с когото да погледаме пламъка на коледната свещ, може да ни липсва порасналото ни дете, което посреща празника в другия край на планетата, може да ни липсват родителите, приятелите, парите, с които да направим атмосферата в дома си наистина коледна...

Толкова е лесно да си тъжен. Особено на Коледа.

Тъгата е като врабче. Лесно е да го прилъжеш с няколко трохички...

За тъжните Коледи и за вълшебството да ги направим щастливи разговаряме с един от най-успешните съвременни писатели в България - Калин Терзийски.

Кога Коледа е тъжна?

Коледа е тъжна, когато човек очаква повече, а има по-малко.

Има ли трикове срещу депресията, която завладява мнозина по време на празници?

Най-добрият трик е да намалим очакванията си до минимум, та тогава и най-малкото хубаво събитие да ни радва, най-малката светлинка да ни прави щастливи. Затова примерно най-весели са коледите по време на големи изпитания, при хората, прекарващи коледата на работното си място - тези, работещи много тежка работа и така нататък - защото там, в тия случаи, най-малкото удобство, близост и светлинка са вече истински празник. Нека се радваме и на най-малкото. А на това - да се радва и на нищожната светлинка - човек се научава.

Как да избягаме от усещането за безполезност, от въпроса „Щом съм сам, какъв е смисълът от мен? "

Човек трябва да е наясно, че така или иначе е сам. Тоест - в раждането си, в главата си, в мислите си, в смъртта си - е сам. И най-истински е, когато е сам. Той е полезен на себе си. Не само на другите. И най-важното. С всеки човек винаги, във всяка секунда, във всеки миг - е Бог. А заедно с Бог човек никога не е самотен. Просто взима Библията и чете. Все пак Коледа е Рождество Христово. Това е най-важното.

Каква е твоята рецепта за живот без тъга, за празници без мрачни и потискащи мисли?

Живот без тъга е като ядене без сол. Не е хубав животът без тъга. Даже и на празниците е хубаво да се потъгува. Но тъгата не е вкиснатост, безнадеждност и празно, глупаво негодуване. Нека си помислим за тези, които са много по-тъжни и по-зле от нас - и да потъгуваме за тях. Стига със самосъжаленията. Ако на празника всеки направи по нещо за тия, които са по-бедни и по-тъжни, и нещастни от него - ще усети, че става щастлив.

Страницата подготви: Ина Танева

Калин Терзийски е носител на Наградата за литература на ЕС за 2011г. за сборника си с разкази „Има ли кой да ви обича". Издал е четири сборника с разкази, две стихосбирки и два романа. През 2010 година дебютният му роман „Алкохол", разкриващ личната борба на писателя със зависимостта му към алкохола, получава наградата „Цветето на Хеликон" за най-продавана книга в България. Тази пролет излезе и вторият роман на Калин Терзийски - „Лудост".

Талантливият писател е работил като психиатър във втората по големина психиатрия в България – Държавна психиатрична болница „Свети Иван Рилски". Той е сценарист на радио и телевизионни предавания, сред които „Каналето", „Шаш" и „Пълна лудница". През 2006 г. заедно с Мартин Карбовски и Ангел Константинов основава клуб „Литература Диктатура"

Издадени книги:

Стихосбирки:

„Сол" София 2008
„Нови стихове съвсем в началото"
Сборници с разкази:
„13 парчета от счупеното време" – 2008
„Сурови мисли със странен сос"- 2009
„Има ли кой да ви обича" 2009
„Любовта на 35 - годишната жена" 2010

Романи:

„Алкохол" София 2010
„Лудост" София 2010

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакти: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

„Нищо не е по-подло от това да подариш на малко детенце нещо полезно за Коледа." Кин Хубарт

Хранене през бременността

Храненето по време на бременността не е нищо повече от рационална и балансирана диета. Важно е да му обърнете внимание, за да си спестите много неразположения, характерни за деветте месеца, както и за да укрепите здравето на Вашето бебче, още преди да се роди.

Добре е по време на бременността да избягвате някои храни, тъй като те крият опасности за здравето и нормалното развитие на плода.

Суши - суровите морски дарове, които са неизменна част от сушито, могат да бъдат опасни за здравето на бебето, тъй като в тях често има паразити, които са напълно безвредни за възрастните, но пречат на пълноценното развитие на плода.

Риба - по принцип е полезна, стига да не е от развъдник, където е хранена и отглеждана по изкуствен начин и с опасни храни. Не забравяйте, че всички морски и океански риби, особено големите хищни риби, съдържат тежки метали, а високите концентрации вредят на бебето.

Меки сирена - любимо място за развитие на листерията. Това е бактерия, която причинява заболяването листериоза – инфекция, която може да нанесе непоправими вреди на бебешкия организъм. Синьо сирене, бри, фета и другите подобни трябва да бъдат изключени от менюто на бременната. Твърдите сирена като чедър, гауда и пармезан, както и узрелият български кашкавал и истинското зряло бяло саламурено сирене могат и трябва да бъдат част от менюто през 9-те месеца.

Колбаси - съдържат вредни мазнини, големи количества сол, оцветители, консерванти и овкусители. Тези продукти могат да съдържат и споменатата по-горе листерия. Месото по време на бременността не бива да бъде алангле.

Сурови яйца - яйцата трябва да бъдат добре сварени, за да се изключи напълно възможността от заразяване със салмонела, тъй като тя води до обезводняване, диария и повръщане. Следете внимателно съдържанията на ястията, защото някои десерти и дресинги за салата съдържат сурови яйца.

През 9-те месеца консумирайте:

• Мляко, яйца, бобови растения, защото растежът на плода, плацентата и матката зависи от **белтъчините;**

• Храни, богати на **калций**, защото още от първите месеци започва образуването на костите на ембриона;

• **Желязо**, защото потребностите от този минерал са завишени по време на бременността и има риск от желязодефицитна анемия за майката и за детето. Желязото се съдържа в зеленолистни зеленчуци, бобови растения, пълнозърнести продукти. За да го усвоите пълноценно, бъдете сигурни, че приемате достатъчно витамин С;

• **Витамин С** (съдържат се в: чушки, грах, зеле, магданоз, портокали, лимони, грейпфрути и др.). Добре е бременните да знаят, че домашните консерви са много по-богати на минерали и витамини от парниковите плодове и зеленчуци;

• **Йодирана сол** - Недостигът на йод по време на бременност причинява аборти, мъртво раждане и тежки вродени дефекти на плода.

Специалистите препоръчват по време на бременността жената да повиши теглото си с 10-12 килограма. За да се случи това, е достатъчно да увеличи хранителния си прием с около 300kcal на ден, което се равнява на два картофа или половин шоколад, но не и на похапване за двама.

Витамините – пръв приятел на здравето

Витамин Е, познат още като токоферол и определян като ключ към здравето, младостта и красотата, е изключително важен за нормалното функциониране на човешкия организъм. Този мастноразтворим антиоксидант заздравява клетъчните стени, укрепва съединителната тъкан и е основен фактор за мускулния растеж. Той доставя кислород на тялото, с което подобрява издръжливостта на организма, а в комбинация с витамин А предпазва белите дробове от все по-замърсената околна среда.

Токоферолът (от гръцки токос - потомство и феро - нося) неслучайно е наречен ***витамин на плодовитостта***. Той участва в регулирането на спермогенезата. Складира се в черния дроб, мастната тъкан, сърцето, мускулите, тестисите, матката, надбъбречната и хипофизната жлеза. Често се използва като превантивно средство срещу аборт, предменструален синдром (ПМС) и е изключително важен за жените по време на бременност и менопауза.

Едно от незаменимите свойства на витамин Е е помощната му функция в борбата с инфекциозните болести. Той има способността да разширява капилярите и по този начин стимулира кръвообращението, подсилвайки както тъканите, така и нервите. Предотвратява образуването на тромби, но не пречи на нормалното кръвосъсирване. Витамин Е е отлично превантивно средство срещу сърдечно-съдови заболявания, алцхаймер, паркинсон и дори рак. Токоферолът е незаменим в козметиката. Той повлиява отлично повърхностни рани и изгаряния, заличава белези и забавя стареенето на клетките.

Негови „врагове" са неорганичното желязо (железен сулфат) и хлорираната питейна вода. Ако използвате хранителна добавка, съдържаща железен сулфат, витамин Е трябва да се приема най-малко осем часа преди или след това, а при употреба на хлорирана вода, е препоръчително да увеличите приема на токоферол.

Хроничната умора, анемията и повяхналата кожа са сред първите симптоми, сигнализиращи за дефицит на витамин Е в организма.

Дефицитът може да причини отпадналост, загуба на сексуалната активност, суха кожа, хормонални нарушения, склонност към високо кръвно налягане, мускулна дегенерация и анемия.

Продължителният недостиг на витамин Е често става причина за инсулт, репродуктивни нарушения, аборт, мъжки и женски стерилитет, както и мускулни заболявания, затова е важно да познавате естествените източници на този така необходим антиоксидант. Най-богати на токоферол са растителните масла - царевично, слънчогледово, соево. Суровите ядки и семена също са отличен източник на витамин Е. Той се съдържа още в пълнозърнестите храни, листните зеленчуци, зеления боб, граха, марулите, доматите, патладжаните, морковите. Препоръчителната дневна доза на витамин Е за здрав възрастен е между 10 и 15мг.

Богати хранителни източници на витамин Е - стойности в мг. на 100 грама

соево олио 87мг.; слънчогледово олио 27мг.; пшеничен зародиш 25мг.; царевица 15-25мг.; сурови орехи 19,6мг.; телешки черен дроб 10мг.; бъбреци 10мг.; хлебна мая 6мг.; зеле, грах 3-6мг.; банани 2мг.; телешко месо 2мг.; спанак, моркови 1,5мг.

Здравословни коледни сармички

Продукти за 4 порции:

300 гр. булгур
400 гр. пресни печурки
2 стръка праз
5 сушени сини сливи
листата от една кисела зелка
1 ч.ч. зелева чорба + 1 ч.ч. вода – за сармите
5 чаши зеленчуков бульон за булгура
80 мл. олио или зехтин, сол, джоджен, черен пипер

Приготвяне:

Нарежете на ситно праза, гъбите и сините сливи (предварително накиснати във вода, за да омекнат). Поставете ги в тенджерка и прибавете към тях булгура, мазнината, джоджена, черния пипер и бульона. Оставете да кълкри на бавен огън, докато течността изври. Ако е необходимо, добавете сол. Отстранете от огъня и оставете да изстине.

В предварително подготвените зелеви листа поставете по супена лъжица от сместа. След като завиете всички сармички, ги подредете в тенджера и затиснете с чиния, за да не изплуват. Залейте сармичките с чаша от зелевата чорба и чаша вода.

Варят се 40 минути под капак на слаб огън.

Защо с булгур?

Хранителни стойности в 100 гр. суров булгур:

Калории: 342 Протеин: 12.29 гр.
Въглехидрати: 75.87 гр. Мазнини: 1.33 гр.
Фибри: 18.3 гр.

Минерали:

Калций: 35 мг. Желязо: 2.46 мг
Магнезий: 164 мг. Фосфор: 300 мг.
Калий: 410 мг. Натрий: 17 мг.
Цинк: 1.93 мг. Мед: 0.335 мг.
Манган: 3.048 мг. Селен: 2.3 мг.

Страницата подготви: Деница Никова

САЛОН ФРАМАР

Маска против косопад

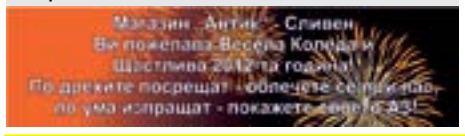
Продукти:
1 или 2 картофа
1 мандарина
1 супена лъжица мед
1 чаена лъжичка черен пипер
1 чаена лъжичка канела
3 супени лъжици ром

Според дължината на косата, настържете на ренде 1 или 2 сурови картофа и изцедете сока им. Смесете го със сока от мандарината, меда, черния пипер, канелата и рома.

Нанесете предимно в корените на косата

и масажирайте, докато почувствате леко затопляне. Поставете найлонова шапка и увийте добре с хавлия. Оставете да действа един час и измийте, както обикновено.

Още след първото нанасяне ще усетите разликата. Косата е възвърнала своята еластичност, бляскава е, а косопадът значително е намалял.



Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени. Плащанията ком електронна аптека Фрамар www.framar.bg - за контакти: 042/605300 - 7 дни в седмицата.

„Ще чествам Коледа в сърцето си и ще се старая да я съхраня за през цялата година." Ч. Дикенс

ГОЛЯМОТО КОЛЕДНО ПРЕЯЖДАНЕ... и неговите последствия

Коледа се чувства във въздуха – печени кестени, тиква, свинско със зеле и ароматни сармички... Още не е дошла, а стомасите започват да нервничат. Събираме се около трапезата и сбъдваме всичките си кулинарни желания. Поливаме обилно с червено вино и домашна ракийка, подслаждаме се с вкусната бабина баклава и... и започваме горчиво да съжаляваме, да пъшкаме, да се заричаме, че няма да преяждаме повече... до следващата Коледа.

Звучи толкова познато, но дали е безобидно, попитахме доц. Андонов от УМБАЛ „Св. Георги" - Пловдив.

Представете се за читателите на „Фрамар".

Казвам се Владимир Андонов и съм доцент към Клиниката по гастроентерология и хепатология на УМБАЛ „Св. Георги" - Пловдив.

От много години в България е наложено да се празнува всичко „около масата" като периодът около Коледа и Нова година е свързан с огромно потребление на храна и напитки. Може ли това да бъде проблем за здравето ни?

Разбира се, че това може да създаде здравословни проблеми, понякога доста сериозни. Дори само приемът на по-голямо количество храна като обем може да доведе до чувство на стомашен дискомфорт, тежест в горната част на корема, гадене и неприятен вкус в устата, киселини и парене зад гръдната кост. По време на празници обикновено се приемат по-мазни и тлъсти храни, пържени ястия, храна със сосове, майонези, по-пикантна храна, сладки ястия - торти, пасти, баклави. Всички те подлагат на огромно натоварване стомашно-чревния тракт, особено задстомашната жлеза и жлъчната система. Дългогодишна практика е във вътрешните и хирургичните отделения по време и непосредствено след празници да зачестява приемът на пациенти с обострени гастрити, остри панкреатити и жлъчни кризи.

Защо хората преяждат или препиват? Психологически или социален проблем е това?

И двете. Може би в манталитета на българина, т.е. в народопсихологията ни е по време на празници да се отпуснем, което разбираме като преяждане и препиване. Социален проблем е дотолкова, доколкото по обясними причини не приемаме в достатъчна степен пълноценна храна, а я заместваме с по-нискокачествена, но в по-голямо количество.

Кои са основните видове преяждане и какви са мерките за първа помощ? Кое може да се направи в домашни условия?

Едва ли може да се дефинират видове преяждания. Понякога и самите хора не могат да обяснят какво точно са яли, поради огромното разнообразие. Старо и изпитано средство в домашни условия е една чаша лимонов сок с една лъжичка сода бикарбонат и вода. Парадоксално, но помага също приемът на една чаша слабо газирана минерална вода - за усилване на перисталтиката. При киселини и парене да се приема някакъв антиациден медикамент - има голямо разнообразие в аптеките. В краен случай, при изразени оплаквания, непреодолими по друг начин, може да се опита да се предизвика повръщане на приетата храна.

Може ли да бъде фатална комбинацията от преяждане и препиване? Какви са негативните ефекти в по-дългосрочен план?

За щастие фатален изход се среща изключително рядко, напр. след развитие на тежък остър панкреатит. Отрицателните страни са с оглед на хронифициране на възпалителните промени в изброените по-горе органи на храносмилателната система. Освен това човек е така устроен, че бързо забравя лошите неща и какво му се е случило на предишния празник, затова решението как да се храним е лично и в ръцете на всеки един от нас.

Кои храни и напитки трябва да се избягват, за да се предотвратят проблеми?

Ястията, с които трябва да внимаваме са много тлъстите меса, препържени и прегорели храни, пикантните сосове с много подправки - къри, черен пипер, горчица. Червените вина с високо съдържание на танин понякога дразнят стомашната лигавица. По принцип няма забранени храни и напитки, всичко опира до количеството и баланса на приема.

Голяма част от хората стартират януари с изтощителни диети, с които да свалят килограмите, натрупани през втората половина на декември. Бихте ли препоръчали такова поведение?

Категорично не! Рязката промяна в телесното тегло не действа добре на повечето органи и системи на човешкия организъм. Ако все пак сме добавили няколко килограма, трябва да се осланяме на бавния и умерен подход на отслабване - леко намаляване на общия обем храна, избягване на мазнини и въглехидрати, т.е. прием основно на плодове и зеленчуци. В основата на стратегията на отслабването е физическият режим - всеки трябва да намери формулата, най-полезна за неговото тяло - упражнения, ходене, бягане или друг спорт.

Вашата рецепта за една здравословна Коледа и Нова Година - в храна и напитки?

Разнообразна храна с по-малко мазнини и подправки, няколко приема в по-малки количества, а не един път обилно. Задължително трябва да се оставят 3-4 часа между последния прием на храна и съня.

Вашето пожелание за читателите на „Фрамар".

Здраве, здраве и пак здраве! Само тогава човек може да усети радостта от живота и приятелите!

Ивайло Тончев

Доц. д-р Владимир Андонов е роден през 1965г. в Пловдив. Завършва Медицинския университет в родния си град със специалности Вътрешни болести и Гастроентерология. Член е на Българско дружество по гастроентерология и Българска асоциация на хирурзи и гастроентеролози. Към момента е доцент в Клиниката по гастроентерология и хепатология на УМБАЛ „Св. Георги" - Пловдив.

Съвети за онези, които все пак се отдадат на изкушението...

В дните след празничното преяждане:

- Заместете сутрешното си кафе с чаша чай от мента;
- Пийте повече вода и хапвайте супа за обяд и вечеря;
- Направете си фреш от лимони, моркови и портокали, ако сте похапнали по-мазни храни. Прясно изцеденият сок доставя глюкоза, фруктоза и минерални вещества;
- Намалете количеството на храната, но в никакъв случай не гладувайте;
- Концентрирайте се върху белтъчните храни, тъй като белтъчините съдействат за ускоряване на обмяната на веществата;
- Ако спортувате често, то сега е моментът да наблегнете на силовите упражнения;
- При газове и подуване на корема на помощ идва кориандърът. Смелете го в мелничка за кафе и вземайте по половин чаена лъжичка след хранене;

Добре е след празник под ръка да има витамин С. Най-лесно е да си разтворим в чаша вода една таблетка. По-ефективна е комбинацията на витамин С и мед. Предварително във водата се разтворят 1-2 чаени лъжички пчелен мед или глюкоза. Комбинацията от глюкоза, фруктоза и витамин С подпомага детоксикацията на организма, като активира работата на черния дроб.

* Потопете краката си в леген с хладка вода (37°С). Към нея постепенно доливайте гореща, докато температурата достигне 40-43°С.

* При болки и киселини под лъжичката през половин час пийте по 2-3 супени лъжици сок от сурови картофи.

* Не яжте нищо след 18 ч.

Вярно е, че Коледа е веднъж в годината, но пък тялото ще Ви служи цял живот, затова се грижете за него, щадете го и му подарете безболезнени празници.

Деница Никова

Естествени масла за здраве и красота

Зимата е факт. Всеки ден тялото ни е подложено на стресиращи температурни преходи. Есенният косопад още не е отшумял, а към него се прибавя суха, зачервена и лющеща се кожа.

Зимата предвещава катастрофа за красотата ни, ако не вземем мерки. На помощ и този път ще ни се притекат даровете на природата.

Естествените масла са познати още от дълбока древност. Днес те рядко се използват самостоятелно, но често се влагат в различни козметични продукти. За онези, които се страхуват да се доверят дори на утвърдени марки, нашите предложения за домашна терапия с масла ще бъдат изключително полезни.

Предпазването на кожата от слънцето е изключително важно дори през студените сезони. В борбата с вредните UV лъчи ще ви помогнат маслата, извлечени от ядки на тропически дървета, каквито са какаовото, кокосовото, маслата от авокадо, арган, жожоба и шеа (карите).

Всепризнати свойства в слънчевата защита има и сусамовото масло, което намалява вредното им въздействие с до 30%. Маслата от малинови и гроздови семки са изключително деликатни и подходящи за всякакъв тип кожа. Те успешно се борят със свободните радикали и се равняват на слънцезащитни лосиони с фактор 25.

Незаменим природен продукт в грижата за кожата безспорно е бадемовото масло, наричано неслучайно „кожно масло". То съдържа витамин D и е богат източник на витамин Е. Има омекотяващ ефект, помага на кожата да възстанови естествения си липиден баланс и хидратация. Подобрява тена на лицето и придава здрав, младежки блясък на кожата. Лекува успешно сухотата, сърбеж и кожни инфекции. Премахва тъмните кръгове под очите и се бори с признаците на стареене.

Освен кожата бадемовото масло укрепва и косата, ускорява растежа и подобрява структурата на косъма.

Маслото от бадеми може да нанасяте самостоятелно върху косата и кожата, както и в комбинация с етерични масла, от които най-подходящи са тези от лайка, чаено дърво, лимон и лавандула.

Бързи и лесни рецепти за здрава коса през зимата:

В 100мл. шампоан разтворете:

- за стимулиране на растежа - 2 капки масло от розмарин, 4 капки масло от лимон и 7 капки масло от евкалипт;
- за отстраняване на пърхот - по 5 капки масло от лавандула, здравец и сандалово дърво;
- за увредена от боядисване коса - 1 капка масло от здравец, 1 капка масло от лимон, 2 капки масло от лавандула и 2 капки масло от евкалипт;
- за балансиране на коса с мазни корени и сухи краища - по 2 капки масло от лавандула, розмарин и розово дърво.

Деница Никова

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакти: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

„Няма как да намериш Коледа под елховото дърво, ако не я носиш първо в сърцето си.'' Рой Смит

Странични ефекти на камфора при продуктите за дермално приложение

Камфорът е активна съставка на множество лекарства и други продукти за дермално приложение. Напоследък чрез официални научни изследвания са установени множество нежелани ефекти, които се дължат именно на камфора, съдържащ се в продуктите за дермално приложение. Поради тази причина развитите страни прилагат засилен контрол и ограничения върху употребата на камфор в дермалните продукти. Той се абсорбира лесно от кожата и прониква в кръвта. В черния дроб образува хидрокси-камфорни междинни продукти на метаболизма, които в последствие се свързват с глюкуроновата киселина и се изхвърлят чрез урината. Камфорът преминава през плацентата.

Широко разпространени странични ефекти

Излагането на въздействието на камфора чрез проникване през кожата може да доведе до сериозни последствия за здравето, като например респираторни проблеми, болки в гръдния кош, кожни дразнения и обриви. В някои ситуации такива проблеми могат да бъдат фатални. Това се наблюдава при абсорбция на камфор при употребата на унгвенти, кремове и лосиони върху кожата. Поради тази причина специалистите съветват да се избягват продукти, съдържащи камфор. Освен това, продуктите за дермално приложение със съдържание на камфор не бива да се загряват или да се подлагат на микровълни, тъй като това може да доведе до експлозия и тежки изгаряния.

Токсичност на камфора

Проникването на камфор през кожата, плацентата или лигавиците може да причини хепатоксичност, т.е. увреждане черния дроб. Лабораторните изследвания също потвърждават общо увреждане на тъканите поради излагане на въздействието на камфор и неговата токсичност.

Странични ефекти при деца

Действието на камфора при деца дори в ниски дози може да причини сериозни състояния, като например повръщане и гадене. Поглъщането на продукти със съдържание на камфор може да доведе до смърт при деца в ранна възраст и недохранени новородени. Камфорът не бива да се поднася до ноздрите на малки деца дори и в малки количества, тъй като това може да доведе до внезапен колапс.

Странични ефекти при бременни жени

Според WebMD „не е известно дали употребата на камфор по време на бременност и кърмене е безопасна." Затова WebMD препоръчва по време на тези периоди да се избягват продукти със съдържание на камфор.

Странични ефекти

При инцидентно поглъщане на препарати, съдържащи камфор и в случаи на поглъщане по грешка на камфорово масло при деца, вместо напр. рициново масло, се наблюдава гадене, повръщане, епигастрални болки, главоболие, световъртеж, орофарингеално изгаряне, делириум, мускулни спазми, епилептични конвулсии, понижена функция на централната нервна система и кома. Дишането е затруднено, възможно е да причини смърт поради белодробна недостатъчност или епилептичен статус. Има сведения за

внезапен колапс при деца в ранна възраст след локално приложение на камфор при ноздрите.

Употребата на мехлеми с камфор (камфоризирано масло) е нежелателна поради потенциалната токсичност. Напоследък, продукти, съдържащи камфор, са изтеглени от пазара в Англия, други европейски страни и САЩ или са поставени под засилен контрол. В САЩ концентрацията на камфор в препаратите за външна употреба не може да бъде над 11%.

В „Преглед на медицината" Британската комисия препоръчва да не се включва камфор в състава на лекарства, предназначени за лечение на увреждания на черния дроб и жлъчката, камъни в жлъчката, колики, бъбречни заболявания, инфекции на пикочните пътища или уретерални камъни. Употребата на камфор при парентерални лекарства и овлажняващи средства е нежелателна, поради потенциалната опасност, която носи.

Изводите от официалните научни изследвания по отношение на нежеланите ефекти на камфора при продуктите за дермално приложение, са причината, поради която продуктите от серията STAR BALM® не съдържат камфор, но запазват своята ефективност!

Това е една от причините те да бъдат предпочитани от потребителите пред други подобни продукти.

Star balm®- единствените одобрени за употреба в България медицински изделия, облекчаващи мускулните и ставните болки!

Star Balm® е специално подобрена за Европа формула на най-продавания в света азиатски балсам, предназначен за облекчаване на болки в мускулите и ставите.

В продължение на векове оригиналният азиатски Star Balm® се приготвя само от натурални растителни съставки, които се употребяват по целия свят. Не съдържа камфор!

Star Balm® red /червен балсам/ със загряващото си действие е ефикасен при мускулни и ставни болки с различен произход; болки, свързани с простудни заболявания; главоболие. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълното попиване в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® white /бял балсам/ с нежното си загряващо действие е ефикасен при главоболие; мускулни и ставни болки, свързани с простудни заболявания; хрема; запушен нос; главоболие и синузит. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Нанася се лесно в малки количества върху засегнатите области и се втрива до пълно попиване в кожата. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® oil /масажно масло/ е подходящо за третиране на по-големи части от тялото при болки в мускулите и ставите; простудни заболявания и грип; главоболие; хрема; запушен нос и синузит.Премахва напрежението и подобрява настроението. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® muscle spray /спрей за мускули/ е подходящ за самостоятелно, удобно, бързо и лесно облекчаване на мускулни и ставни болки с различен произход на по-големи части от тялото. Използва се и за загряване, схващания и/или облекчаване на мускулни и ставни болки преди или след спортни занимания. Действа успокояващо при сърбежи от ухапвания на насекоми. Не изисква втриване. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® aqua gel са загряващи пластири и се прилагат за облекчаване симптомите при локални мускулни и ставни болки. Пластирите са на водна основа, гъвкави, отлично прилепват към кожата и са удобни за употреба върху раменете, гърба, коленете и други части на тялото. Уверете се, че мястото е добре почистено и сухо. Отстранете защитната лента и поставете пластира върху засегнатата област. Всеки пластир може да се употребява еднократно. Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® massage lotion /масажен лосион/ е подходящ за третиране на по-големи участъци от тялото при болки в мускулите и ставите; простудни заболявания и грип под формата на масаж. Премахва напрежението и подобрява настроението. Не омазнява! Обикновено се използва 2-3 пъти дневно.

Star Balm® warm gel /загряващ гел/ е прозрачен гел с локално загряващо действие и е подходящ за отпускане и възстановяване на мускулите и ставите. Удобен е за третиране на по-големи участъци от тялото при напрежение, свързано с болки в мускулите и ставите от различен произход. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява, притежава свеж аромат и създава незабавно и приятно усещане за загряване. Премахва напрежението и подобрява настроението.

Star Balm® cold packs /моментални ледени компреси/ са идеално средство за третиране на травми в условия, при които нямате достъп до лед или хладилник. Прилага се при остри травми, за които се препоръчва бърза начална охлаждаща терапия.

Star Balm® cold gel /охлаждащ гел/ е предназначен за ефикасно облекчение на мускулни и ставни болки и възстановяване след травми. Той има охлаждащо и успокояващо действие при отоци. Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост. Втрива се лесно и бързо, не омазнява и създава незабавно усещане за охлаждане.

Star Balm® cold spray /охлаждащ спрей/ е идеално средство за моментално и ефикасно облекчение при остри спортни и други травми на мускулите и ставите, които изискват незабавно охлаждане или възстановяване след травми. Разклатете добре преди употреба! Напръскайте директно върху кожата от разстояние около 15см! Може да се прилага няколко пъти дневно при необходимост.

ПРЕДИМСТВАТА НА STAR BALM ®:

Нанася се лесно! Не оставя петна върху кожата! Не замърсява дрехите!

Притежава свеж аромат! Не съдържа камфор! 100% натурален продукт!

Повече съдържание на по-ниска цена!

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

*„Не се тревожи за големината на коледното си дърво.
В очите на децата всички изглеждат еднакво огромни." Лари Уайлд*

Коледните пости – за здраво тяло и силен дух

Коледните или Рождественските пости започват на 14 ноември и завършват на 24 декември - Бъдни вечер. По време на 40-дневния пост не се разрешава да се яде месо, както и всички животински продукти - мляко, сирене, кашкавал, яйца, извара. Червено вино може да се консумира всеки ден по една чаша, с изключение на сряда и петък. То е единственият разрешен алкохол по време на поста, защото е символ на Христовата кръв. Риба се разрешава единствено на Никулден - 6-и декември.

Църквата прави изключение от Коледните пости за децата, бременните жени, болните и възрастните хора, на които са разрешени мляко и млечни продукти.

Преяждането е недопустимо. Постите не се изчерпват само с неприемане на определени храни. Трябва да се въздържате от изричането на лоши думи, както и от лоши помисли. Така пречистването ще бъде не само физическо, но и духовно.

По време на постите е от голяма важност да консумирате разнообразни храни. Поне по веднъж на ден приемайте по един представител от всяка от основните групи храни - зърнени, зеленчуци, плодове, белтъчна група. Комбинирайте зърнени храни с бобови, за да бъде белтъкът пълноценен. За да не лишавате организма си от минерали и витамини от група В, заложете на пълнозърнестия хляб.

Хубаво е също така да консумирате плодовете, както и голяма част от зеленчуците сурови.

Ползите от постите:

• Според специалисти в областта на храненето спазването на постите от физиологична гледна точка е много по-добро за организма, отколкото гладуването или разделното хранене. По време на постите се ядат предимно плодове и зеленчуци и сравнително еднородна храна.

• Пектините и целулозата помагат за бързото разграждане на токсините, нитратите и солите на тежките метали.

• Храната, която се приема, щади ендокринната, нервната и сърдечно-съдовата система.

• Приемът на по-малко сол, суровите зеленчуци и липсата на манзина допринасят за намаляване на холестерола, по-доброто функциониране на бъбреците и отделителната система.

Внимание!

Ако постите за първи път, правете го постепенно. За начало намалете храната от животински произход. Месото се отказва постепенно, като се заменя с риба, пиле, яйца, извара. След постите обикновено следва някакъв празник, на който храната е по-обилна и по-калорична. Така организмът след постенето се подсилва.

Добре е постът да продължи три седмици или плътни 21 дни. Ако този срок не създаде затруднения и проблеми, може да се продължи, но не повече от 50 дни общо.

Много важно е постещият да се възползва редовно от възможността да консумира риба по време на въздържанието. В нея има много от полезните омега-3 мазнини, както и всички белтъчини, които се намират в месото, витамините А, D, Е, В1, В2 и В12.

Резултат от постенето

В края на поста очаквайте намаляване на телесното тегло и подобряване на физическата и психическа издръжливост като цяло, разтоварване и отпускане на организма, подобрено функциониране на ендокринната, сърдечно-съдовата, отделителната и нервната система. В следствие на по-доброто физическо състояние, се подобрява и самочувствието. Самият факт, че сме победили себе си във войната с желанието си към определени храни, действа благотворно на духа ни.

Ако се разколебаете...
...утешавайте се с наградата, която ви очаква - богатата коледна трапеза.

Ина Танева

ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

СТАРА ЗАГОРА

д-р Ваня Колева
Лекар по дентална медицина
бул. „Патриарх Евтимий" № 116, ет. 2, офис 9
телефон: 042 600 375, 0888 788 495
Сайт: http://vkoleva.com

д-р Красимир Киров
Общопрактикуващ лекар
ул. „Г. С. Раковски" № 130
телефон: 0898 739 329, 042 632 326

д-р Петър Руев
Специалист УНГ
бул. „Патриарх Евтимий" № 97, ет.5, офис 6
Телефон: 042 602738; 0886 367779; 0888 817397
E-mail: petar.rouev@mail.bg
http://www.rouev-orl.com

д-р Нойко Станилов
Специалист хирург
бул. „Патриарх Евтимий" № 84
Телефон: 0888 239397; 0882 988968
E-mail: noyko@abv.bg

д-р Атанас Матев
Специалист по хирургия и онкология (проктолог)
ул. „Цар Иван Асен Втори" № 117
телефон: 0700 14010, 0888375060, 0888395060
E-mail: a_matev@yahoo.com http://www.hemoroidi.bg

д-р Милена Неделчева
Специалист – дерматолог, кожни и венерически болести
ул. „Димитър Наумов" № 32
Телефон: 042 646464; 0887 909099
E-mail: drmnedelcheva@gmail.com

д-р Таня Ангелова Алексиева
Специалист – ревматолог
бул. „Патриарх Евтимий" № 86 (МЦ „Трета поликлиника„ ЕООД)
Телефон: 042 988999 /регистратура/; 0898 979821
E-mail: tani_63_1963@abv.bg

д-р Ния Динева Иванова – Кирчева
Специалист – акушер-гинеколог
ул. „Хаджи Димитър Асенов" № 87, ет. 1, офис 1
Телефон: 042 622032; 0888 712162
E-mail: niakircheva@gmail.com

д-р Мария Ангелова Ангелова
Специалист – акушер-гинеколог
ул. „Св.Княз Борис" № 87(бивша стоматология)
Телефон: 042 640066; Мобилен 0887 706051
E-mail: angelova70@abv.bg

д-р Юлияна Данаилова
Специалист – нервни болести
ул. „Поп Минчо Кънчев" № 137 (зад магазин „Аскент" на ул.„Ст.Паисий")
Телефон: 042 639657 042 640196 0898 220760
E-mail: drjuliana@abv.bg

д-р Тенко Георгиев Тенев
Специалист – съдов хирург
бул. „Свети Патриарх Евтимий" №154
Телефон: 0887 599427; 042 619090; 042 629233
E-mail: tenko_tenev@yahoo.com

д-р Мария Иванова Апостолова
Специалист – образна диагностика
ул. „Ст. Стамболов" №29, МБАЛ „НиаМед"
Телефон: 042 621116; 0893 523052; 0879 894719
E-mail: apika13@abv.bg

д-р Любомир Трифонов
Специалист – образна диагностика, мамолог
бул. „Руски" № 56
Телефон: 042 645420; 0878 645408; 0887 797677
E-mail: ltrifonov@yahoo.com

д-р Борислава Чакърова
Специалист – медицинска паразитология
ул. „Св. Отец Паисий" №87, вх. А, ет. 3
Телефон: 042 664233 042 664287 0888 871601
E-mail: borislava_chakarova@abv.bg

Д-р Иван Георгиев Ников
Специалист – психиатър
ул. „Евлоги Георгиев" №66
Телефон: 042 641123; 0888 581469 ; 0899 295457
E-mail: I_nikov@yahoo.com

д-р Искрен Стефанов Станилов
Специалист - ветеринар
ул. „Евлоги Георгиев" № 70
Телефон: 0888 512397
E-mail: iskren.stanilov@abv.bg

д-р Бисерка Иванова
Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Цар Иван Шишман" №85, вх. Б, партер
Телефон: сл.042 625540; моб.0878 625540

МБАЛ „Ниамед" ООД
ул. „Стефан Стамболов" № 29
Телефон: 042 611611; 042 611610
E-mail: mbal@niamed.com
Сайт: http://www.niamed.com

д-р Диана Бушкалова
Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Г. Михайловски" № 28
Телефон: 042 978910; факс 042 601259; 0887 625347
E-mail: bushkalova@abv.bg

РУСЕ

д-р Диана Дянкова Дянкова
Специалист – кожни и венерически болести
ул. „Мостова" №18
Телефон: 0888 332293
E-mail: derm54@yahoo.com

д-р Деян Петков Славов
Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Брезник" № 1
Телефон: 0888 610300; 0878 610300
E-mail: deyan.slavov@mydento.com

ПЛОВДИВ

д-р Румен Тулев
Специалист по хирургия и онкология
ул. „Люлебургаз" №1 Тел.: 0898 447120
E-mail: ratulev@gmail.com
сайт: http://onkolink.hit.bg

д-р Антон Стоянов Михнев
Специалист акушерство и гинекология
Телефон: 0888 379191
E-mail: mihnev@mihnev.com
Сайт: http://mihnev.com

д-р Светослав Георгиев Георгиев
Специалист – УНГ и авиолекар
ул. „Петко Д. Петков" № 23, ет. 4
Телефон: 0898 735243; 032 653853
E-mail: georgiev_sv@abv.bg

д-р Евгений Валентинов Иванов
Специалист – съдов хирург
бул. „Пещерско шосе" № 66, ет.8
Телефон: 032 602968
E-mail: ivanov@ksh-plovdiv.com

ЯМБОЛ

д-р Таниел Мампреян
Общопрактикуващ лекар
АГППМП „Доверие 2000" ООД
ул. „Христо Смирненски" № 2
Тел.: 046/ 669 343

ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Росица Димитрова Димитрова
Специалист – алерголог
ул. „Христо Караминков" № 19
Телефон: 0878 441555
E-mail: rositsa1968@abv.bg

ВАРНА

д-р Гален Димитров Шиваров
Специалист УНГ
Частна болница „Майчин дом"
Телефон: 0888 734287
E-mail: docshivarovbg@abv.bg

д-р Виделина Проданова Тютюнджиева
Специалист – Физикална и рехабилитационна медицина
ж.к. „Младост" бул. „Република" МК „Младост" МЦ „Младост-Варна" физиотерапия, ет.6
Телефон: 0897 601898; 052 555733 - лекарски кабинет
E-mail: videlina_pt@abv.bg

Очен медицински център „Свети Николай Чудотворец" ЕООД
ул. „Никулицел„ №12
Телефон: 052 630670; 0878 630954; тел/факс 052 630671
E-mail: hubanov.md@abv.bg
Сайт: http://www.eyecenterstnikolay.com

БУРГАС

Специализирана очна болница за активно лечение - Бургас ООД
ж.к. „Славейков" № 174 (до Спортна зала „Младост")
Телефон: 056 859850; 056 859840; 0895 050506
E-mail: eyehospital.burgas@mail.bg
Сайт: http://www.eyehospitalburgas.com

ДОБРИЧ

Мая Любенова Златева
Специалист – психолог
ул. „Димитър Петков" № 5, каб. 217(сградата на Стоматология)
Телефон: 0876 548100
E-mail: zlateva_maya@abv.bg

СЛИВЕН

МБАЛ „Д-р Иван Селимински - Сливен" АД
бул. „Христо Ботев" № 1
Телефон: 044 611700
E-mail: mbal.sl@iradeum.com
Сайт: http://mbal.sliven.net

д-р Борислав Михов
Стоматолог, лекар по дентална медицина
ул. „Марин Дринов" № 1
Телефон: 0888 201534
E-mail: bmm.dental@abv.bg

**Тук можете да представите вашата практика в тираж 100 000 броя.
Цена - 80 лв без ДДС.
За заявка: vestnik@framar.bg или 0879 611 100.**

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

„Иска ми се да можеше да консервираме в буркани коледното настроение и да отваряме по един всеки месец" Харлан Милър

СУДОКУ

	8	9						
4		2					7	
		1		2	3			8
	1							7
	3		1		7		9	
5							1	
6			3	1		4		
	2			7		5		9
						7	6	

		6	1		2		9	
4								
		8		9		3		6
8			3	7	1			1
		1	2		9	6		
9			6	4	8			2
1		7		8		4		
								1
	8		7		4	9		

7			5	8			6	
	8	2					1	
			1		9			
				5	4	2		9
	5						4	
4		8	9	6				
			6		7			
2	7					8	5	
	4			2	5			3

Каква е възрастта на Вашето тяло

Независимо колко жизнени се чувствате и дали лицето Ви отразява истинската Ви възраст, тялото Ви се развива и старее в резултат на различни фактори. Според най-новите изследвания лицата на съвременните жени изглеждат средно с 4 години по-стари. А какво се случва с тялото? Дали то е по-младо или по-старо от реалната Ви възраст? За да откриете отговора, направете този тест.

Тествайте се, като първоначално запишете възрастта си на лист. След това добавяйте или отнемайте години в зависимост от отговорите, които давате на отделните въпроси. Когато привършите теста, ще откриете колко старо всъщност е тялото Ви.

Мозък

Бройте през 7 от 100 назад (100, 93, 86, 79), докато стигнете до нула. Ако сте под 40 години, упражнението трябва да Ви отнеме по-малко от 20сек. Ако сте между 40- и 60-годишни, ще Ви бъдат нужни около 40 сек. След като установите колко време Ви е необходимо, прибавете или премахнете години от своята реална възраст. Ако сте преброили по-бързо от предвиденото време, премахнете 2 години, ако са Ви били нужни повече от посочените секунди, прибавете 2 години.

Кожа

Поставете ръката си на масата с длан, обърната надолу. Ощипете кожата от горната страна на дланта и задръжте една минута, след което пуснете. Наблюдавайте колко време е нужно, за да възвърне кожата нормалното си състояние. Ако това се случи за по-малко от секунда, извадете 3 години. Ако са били нужни между една и две секунди, не отнемайте, но и не добавяйте години към възрастта си, а ако кожата се е върнала към предишното си състояние за три-четири секунди, прибавете 1 година. За 5 до 10 секунди прибавете 2 години, а за 11 до 30 секунди, добавете три години.

Мускули

Застанете на един крак, а другия оставете във въздуха, свит в коляното със стъпало, насочено към таза. Поставете ръце на хълбоците и затворете очи. Останете в това положение, колкото е възможно. Ако сте издържали 1 минута, извадете 4 години, ако сте стояли в тази позиция 30сек., премахнете 2 години, ако издържите по-малко от 30 секунди, добавете към възрастта си 3 години.

Очи

Потавете линия върху бузата си, непосредствено под окото. Придържайте я с една ръка, а с другата вземете вестник. Отдалечете го от лицето си (може да помолите някой близък да Ви помогне), а след това бавно приближавайте към себе си. Правете това, докато буквите не започнат да се размазват, след което прекратете. Измерете разстоянието между вестника и лицето си. Ако сте измерили по-малко от 15см., не добавяйте, но и не отнемайте години. Ако разстоянието е между 16 и 30см., добавете 1 година. Ако измерите от 31 до 60см., добавете две години, а ако отдалечеността е от 61 до 90см. - три години. За всяко разстояние по-голямо от 90см. добавете 4 години към реалната си възраст.

Слух

Докато слушате музика, намалете звука с една трета. Ако изобщо не чувате или чувате неясно, добавете пет години към възрастта си. Ако чувате едва, добавете три години, а ако чувате откъслечно - 1 година. Ако продължавате да чувате ясно всичко, извадете 2 години.

Зъби

Ако забелязвате, че венците ви кървят, докато си миете зъбите, прибавете 4 години. Ако имате неприятен дъх - добавете 1 година.

Сърце

Измерете обиколката си в най-широката част на таза. След това измерете талията си. Ширината на талията разделете на широчината на таза. Ако полученият резултат е 1,75см. или по-малко, извадете една година. Ако резултатът е 2см., прибавете 3 години, а за всеки резултат по-голям от 2,5см. добавете 5 години.

Черен дроб

Колко най-много алкохол сте изпивали за един ден, без значение в кой период от живота си? За три и по-малко питиета - премахнете 3 години. За четири питиета - не прибавяйте нищо, а за повече от 5 питиета - прибавете 3 години.

Смехът е здраве!

Отива Дядо Коледа при психиатъра и казва:
- Докторе, помогнете ми! Не вярвам в себе си.

***

Еврейският дядо Коледа:
- Здравейте, дечица. Купете си подаръци!

***

Детството приключва тогава, когато искаш да ти изпълни желание не Дядо Коледа, а Снежанка.

***

Обява на пазара за елхи:
Уважаеми клиенти, помнете, който вкъщи има изкуствена елха, то при него ще дойде неистински Дядо Коледа с фалшиви подаръци! Който е с отрязана елха, ще получи малотрайни подаръци! Заповядайте на нашия щанд - елхи в саксии!

***

Телефонна анкета на 1 януари сутринта:
- 2% отговорили с „Да"
- 3% с „Ало"
- останалите 95% се затруднили да отговорят.

***

Коледа. Момченце звъни в бърза помощ:
- Елате бързо, татко се побърка. Облече червен халат и на всички разправя, че е Дядо Коледа.

***

Двама приятели се срещат на 1 януари:
- Как посрещна Нова година?
- Не знам, още не са ми разказали...

***

- Татко, познай кой влак закъснява най-много!
- Кой, сине?
- Този, който обеща да ми подариш за миналата Коледа.

***

Празнуването на Нова година - това е вечеря, завършваща със закуска...

***

Братче и сестриче правят снежен човек. Момчето казва:
- Вече е почти готов. Ще отида до кухнята, за да взема морков.
Сестрата:
- Два моркова вземи. Нос също ще му сложим.

***

Обиколка на професор в родилен дом. Оказало се, че голяма група жени трябва да роди в един и същи ден - 1 октомври. Професорът се чуди. Обясняват му:
- Посрещахме Нова година в една компания.

Страницата подготви: Деница Никова

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакти: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията към електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

„Традиция: Седнете заедно с любимия си в стая, в която единствената светлина идва от коледното дръвче, и си припомнете, че хубавите моменти в живота ви са дори повече от лампичките на елхата. Весела Коледа!" Бетси Каняс Хармон

Интервю с Д-р Николай Христов акушер-гинеколог и онколог *Продължава от Стр.1*

Тук виждам намесата на психиката, на волята, на желанието за живот – които за мен са част от Духа, който добрият Бог е вложил в човешките същества, за да ни помогне да оцеляваме в суровия свят.

Случвало ли Ви се е по време на Вашата практика като лекар или в повереното Ви лечебно заведение? Ще ни разкажете ли за това?

Всеки лекар е преживявал моменти, в които се бориш неистово за здравето или живота на пациента си и има един критичен миг, в който не знаеш дали положените усилия ще бъдат възнаградени с живот. Всяко успешно раждане и всяка успешна хирургическа интервенция, които се извършват в нашата болница, са резултат и на малко ежедневно чудо.

Какво е да празнуваш Коледа или Нова година в болница? Планирате ли нещо интересно, което да разнообрази тези дни за пациентите Ви?

Толкова много пъти съм бил дежурен, спешен и на разположение в продължение на толкова много години, че вече за мен, както и за много колеги от професията, празнуването на Рождество Христово тук е рутина. Не можеш да не изродиш бебе, не можеш да не си на поста си, когато здравето на някого зависи от теб. Но „НиаМед" има много тясна връзка с Рождеството, затова всяко раждане в Святата нощ ни смирява и вдъхновява, и преживяваме раждането на Божия Син с удвоена радост.

Вашето пожелание за читателите на „Фрамар"?

Бъдете здрави и щастливи! Преодолявайте трудностите с вяра и бъдете добри със семействата, с близките и с децата си!

Витамин К2 – за здрави кости и силно сърце

В южната част на Япония има няколко провинции, където хората не страдат от остеопороза и има много малък брой регистрирани случаи на сърдечно-съдови заболявания. Причината за това вече не е загадка. Този феномен се дължи на традиционната японска храна натто, която местните жители консумират. Натто представлява ферментирали соеви зърна и се консумира в Япония от хиляди години. За съжаление има отблъскващ вкус и това е причината тази полезна традиция да не се разпространи в Европа и останалия свят.

Експеримент на професор Вермер от университета Маастрихт в Холандия доказва, че една от основните причини за здравословния ефект от консумацията на натто се дължи на високата концентрация на Витамин К2. През 2004 година професор Вермер провежда мащабно изследване за ролята на Витамин К2 сред повече от 5000 жители на Ротердам и демонстрира силна връзка между дългосрочния прием на витамин К2 с храната (като натурален продукт) и положителния ефект върху костната и сърдечно-съдовата системи.

Ролята на Витамин К2 в т.н. „калциев парадокс"

Човешкото тяло съдържа над 1кг. калций, като 99% от него са локализирани в костите. Костите са депото на калция в човешкия организъм. Освен основен елемент в структурата на костите, калцият е необходим за нормалното функциониране на почти всички тъкани и биохимични системи. Ежедневно над 10 грама калций се обменят между костите и останалите тъкани в човешкото тяло. Витамин К2 подпомага връщането на освободения калций от костите обратно в костната система. При недостиг на този ключов витамин, една част от калция остава да циркулира в кръвоносните съдове, натрупва се и може да доведе до втвърдяване на артериите, а в същото време намалява и костната плътност.

Ключовата роля на витамин К2 е в правилното усвояване на калция – той съдейства за отвеждането на калция към костите, където е необходим, и по този начин не позволява отлагането му в артериите.

Ако сте на възраст над 35-40 години, вашата костна плътност започва да намалява прогресивно. Редовният прием на Витамин К2, в съчетание с една разумна диета и физическа активност, може значително да забави този неизбежен процес.

Ако вече страдате от остеопороза, най-вероятно Ви е препоръчано да приемате калций и витамин Д. Съвременните проучвания обаче доказват, че добавките от калций и витамин Д трябва да се комбинират с адекватен прием на Витамин К2, за да се редуцира или спре остеопорозата, както и за да се предпазят кръвоносните съдове от излишния калций.

Впечатляващите резултати от приема на Витамин К2 и най-вече положителният ефект като профилактика срещу остеопорозата и сърдечно-съдовите заболявания, привлякоха вниманието на европейските здравни власти и през 2009 година Европейският орган за безопасност на храните (EFSA) издаде официална препоръка за ползата от приема на Витамин К2 за здравето на костите.

Вече е възможно и вие да приемате Витамин К2 редовно. ИТЕК Фарма продукти разработи специален процес, при който натуралният Витамин К2 се изолира от традиционната японска храна натто. Една таблетка **ОСТЕОКАРДИКС ®** на ден осигурява необходимия ежедневен прием от 45мкг на Витамин К2. Качественият контрол на всяка партида се извършва от лаборатория на професор Вермер в Университета на Маастрихт.

ОСТЕОКАРДИКС® можете да намерите в аптеките. Ако случайно липсва в близката аптека, помолете да ви го доставят от фармацевтичния дистрибутор БИОМЕДА. За повече информация: ИТЕК Фарма продукти, тел. 0800 20606 (безплатен за страната).

Продуктите могат да бъдат поръчани и доставени до всяка точка на България от онлайн аптека www.framar.bg - за контакт: 042/605300 - 7 дни в седмицата. Плащанията ком електронна аптека Фрамар от Великобритания се извършват с Opal Transfer LTD на преференциални цени.

ОЧАКВАЙТЕ

Очаквайте брой 10 на вестник „Фрамар„ след 25 януари, 2012.
За реклама и Въпроси:
www.framar.bg
Електронна поща: vestnik@framar.bg
Телефон за Връзка: 042/605 106; 0879/ 611 100